IIe CONGRES MONDIAL
Paris, Mai 1969
FRANCE

LA MECANIQUE RESPIRATOIRE DANS LE TAI CHI CH'UAN

Docteur Jean SCHATZ

Au moment où la pratique du *Taï chi ch'uan,* dite « BOXE CHINOISE » semble s'imposer en Occident, l'auteur de la communication croit nécessaire de préciser certaines données, qui lui ont été enseignées par les Maîtres qu'il a consultés lors de son voyage en Extrême-Orient, afin d'éviter des déviations dans l'instauration de cette gymnastique.

Plus que la gestique des mouvements, ce qui doit être compris dans le *Taï chi ch'uan,* ce sont les principes qu'avait déjà décrit MASPERO, il y a plus de vingt ans, sous le nom de « Respiration embryonnaire ».

Cette pratique vise, par le détour de la respiration abdominale, la maîtrise de la respiration viscérale et même tissulaire.

Elle implique, dans un entraînement lent et progressif, le franchissement de ce que nous appelons la barrière de l'inconscient, correspondant à des notions actuelles, comme celles que l'on a mises en évidence dans les mécanismes du sommeil.

Elle est, de plus, bien évidemment, en accord avec les données traditionnelles du Taoïsme, telles que nous les appliquons en Acupuncture.

Une projection des exercices du *Taï chi ch'uan* illustrera cette communication.

Le propos de cette communication est, d'obligation, limité. Elle ne peut pas enseigner une technique qui demande, dans sa pratique, des années d'expérience, et peut-être aussi une formation nettement différente de celle que nous recevons en Occident.

Cette opposition de l'Orient et de l'Occident, devenue lieu commun depuis *GUENON*, ne paraît pas, cependant, irréductible, et notre intention, en traitant de la mécanique respiratoire dans le Taï chi ch'uan est d'en montrer le rapprochement possible au niveau même de la science médicale.

Le *Taï chi chu'an,* en effet, est, en apparence, une sorte de danse stylisée, rythmée, voire ritualisée, dont les éléments sont rigoureusement décrits et minutieusement reproduits par les membres d'une même école.

Mais une connaissance précise des phénomènes intimes de la respiration alimente la stéréotypie des gestes exigés des adeptes du Taï chi chu'an.

Cette science respiratoire a déjà été consignée, avec plus ou moins de compréhension, dans les écrits de *MASPERO* sous le nom de « Respiration embryonnaire » (1). Terme qui entend rappeler que la respiration n'est pas un phénomène purement thoracique, mais qu'elle s'étend au fonctionnement de tous les tissus et concerne, en particulier les viscères, qui sont ainsi alimentés comme cela se produit chez le fœtus et l'embryon, par un apport d'oxygène relativement limité, mais physiologiquement adapté.

Ce qui est à noter d'emblée, dans l'exercice du Taï chi ch'uan, c'est cette opposition entre un mécanisme caché, profond, inconscient, — celui de la respiration tissulaire — et une gestique nettement visualisée, formalisée dans une sorte de danse hiératique.

En apparence, la visée du Taï chi ch'uan est l'instauration d'une danse dont le but est triple :

— lorsqu'elle est accomplie au ralenti, c'est l'adaptation aux forces cosmiques de l'environnement ;

— lorsqu'elle est exécutée en accéléré, c'est l'apprentissage d'un procédé de self-défense — d'où le nom de BOXE CHINOISE donné à cette pratique.

— Au niveau de la bonne relation avec soi-même c'est une technique appelée à assurer la parfaite rénovation des tissus, par une oxygénation appropriée.

Que l'exécution spectaculaire d'une danse d'apparence exotique conduise à une technique respiratoire essentielle pour le maintien de la santé des tissus,

(1) GRANET cite l'expression « Respirer à la manière d'un embryon, en circuit fermé. »

la définition étymologique des idéogrammes du Taï chi chu'uan nous le prouve nettement.

L'idéogramme de « Taï chi » 太極 souvent traduit globalement par « grand faîte », contient la notion d'une activité fondamentale, mais d'un type particulier : il s'agit d'une activité en rapport, d'une part avec la montée de la sève (1), et d'autre part, liée aux aliments, à la nutrition, — « à la bouche » — et au devenir de cette nutrition par son action sur le sang.

Ces notions rendent compte de l'idéogramme de *Taï chi* que nous pourrons traduire par « Suprême activité nourricière » ou « activité nourricière primordiale ».

L'idéogramme de *ch'uan* 拳 contient les notions d'une main, vue de face. Cette main forme un poing en renfermant sur elle-même les cinq doigts, tenant en réserve dans leur pointe extrême, tous les déroulements et les enroulements à venir, et qui sont les produits de cette énergie nourricière primordiale, dont nous venons de parler.

Ainsi, dans les idéogrammes du *Taï chi ch'uan* se trouvent figurés, à la fois les mouvements extériorisés de la danse et leur origine interne.

Par l'idéogramme *ch'uan* on évoque l'image du poing fermé, qui rappelle la possibilité d'un combat, d'une boxe et par l'idéogramme de *Taï chi* leur source cachée dans la respiration. Cette respiration, nous le savons, consiste, pour les Chinois, à l'oxygénation optima des tissus.

La notion de la respiration tissulaire qui prend le pas sur la respiration thoracique, se trouve d'ailleurs dans toutes les techniques respiratoires orientales. Mais dans la technique chinoise, les procédés pour y parvenir sont étudiés sous un angle à la fois pratique, précis, concret, et c'est ainsi que nous savons, nous acupuncteurs, que certaine oxygénation est apportée aux tissus dans un temps particulier de la respiration, qui est celui de *l'expiration.*

Cette importance de l'expiration est reconnue par la physiologie occidentale actuelle, qui accorde que, contrairement aux données classiques, elle n'apparaît plus comme un phénomène purement passif.

William Snow Miller, Hudson et Jarre ont montré qu'il existe un péristaltisme expiratoire de l'arbre bronchique avec contraction des muscles bronchi-

(1) Certains maîtres enseignent la pratique de la gymnastique respiratoire uniquement le matin, et de préférence au printemps. (d'après GRANET).

ques, l'ensemble réglementant par la tension de l'alvéole, la teneur en oxygène de l'air alvéolaire, air fonctionnel par excellence.

Par ailleurs, nous savons que l'expiration favorise, en aidant la systole, la projection du sang artériel dans l'organisme, alors qu'au contraire, l'inspiration aide la diastole en accélérant le débit des veines et en diminuant celui des artères (Wenckebach) (1).

C'est sur la fonction prévalente de l'expiration qu'insistent les Chinois lorsqu'ils la qualifient de temps YANG de la respiration, l'opposant à l'inspiration qui est considérée comme un temps INN.

Ces métaphores du YANG et du INN, ce n'est pas ici le lieu de les exposer, bien qu'à vrai dire elles soient sujet, dans leurs interprétations, à beaucoup de flottement, dû, en partie à la méconnaissance de la psyché des Chinois, qui procèdent dans leur logique, comme dit GRANET, par emblèmes, c'est-à-dire par symboles qui font métaphores.

Les emblèmes en effet, sont représentés par des idéogrammes qui forment images, mais ces images ne sont pas quelconques, elles sont induites par la construction de l'idéogramme au cours des siècles, sa psychogénèse, en quelque sorte.

Elles portent donc fortement la marque des expériences réelles qui leur ont donné naissance et permettent de réduire au maximum l'aliénation de l'homme avec son milieu et avec lui-même. Elles sont situées, comme le dit GRANET, dans un espace vécu et concret.

Pour l'occidental (ou l'oriental coupé de ses racines) qui n'a pas le privilège de vivre dans un milieu culturel imprégné de la richesse de ce passé, ce n'est que par une investigation étymologique scrupuleuse que les emblèmes trationnels peuvent lui délivrer leur message et lui permettre de comprendre cette logique emblématique, si nettement différente de notre logique conceptuelle.

Pour l'intelligence de cet exposé, nous allons être amenés à explorer certaines métaphores, en particulier celle communément employée pour rendre compte du YANG et du INN.

Une image classique du YANG est celle de la lumière qui s'oppose à celle du INN représentée par l'ombre.

---

(1) La première respiration du nouveau-né montre l'importance de l'expiration. A l'inspiration, le sang inaugurant de nouveaux circuits vasculaires est inspiré vers le poumon. Mais c'est à l'expiration que le nouveau-né joue son devenir, en réussissant, au moment du premier cri, à vaincre l'atélectasie pulmonaire, par le déplissement des alvéoles.

La lumière c'est l'image de l'énergie émise par une source telle que le soleil, c'est quelque chose de dynamique, mais de non matérialisé, de virtuel ; pour employer une notion actuelle on peut l'évoquer par un quantum d'énergie avant sa formalisation dans une particule.

La métaphore de l'ombre pour rendre compte du INN, parle par elle-*même* : le INN est une apparence, une trace, car le monde des phénomènes, pour l'Orient, est apparence, mais cette apparence n'est pas imaginaire, elle est actuelle.

Le INN est une forme, comme la particule est la forme de l'Energie.

En appliquant cette métaphore à la respiration, l'*expiration* qui est YANG doit donc délivrer de l'énergie par oxygénation dans les tissus.

Une autre image métaphorique, en général mal comprise, doit être évoquée ici : celle qui ramène ce qu'on appelle « l'action du YANG » à la contraction d'une nébuleuse, la coagulation de la matière, et pour utiliser la méthaphore que j'ai employée dans l'exposé de la « *Doctrine de l'Energie et du Sang* », à la *vaso-consctriction d'un petit vaisseau.*

Ces états, produits par l'action du YANG, sont considérés comme INN.

Le INN apparaît donc bien, selon la terminologie de GUENON, qui reste toujours opératoire, comme la manifestation du YANG, considéré métaphoriquement comme une Energie. C'est dans ce sens que l'on figure la dynamique du YANG comme aboutissant à un état de concentration.

Mais cet état du INN n'est qu'une apparence, avons-nous dit, dans le monde des phénomènes il se retransforme en une énergie. La dissolution de la matière, la dilatation d'un vaisseau, sont les métaphores de ce retour du INN au YANG : le INN retourne au non manifesté ; l'énergie se concrétise dans une forme et la forme se réinvestit dans une énergie. La concentration et la dilatation sous les emblèmes INN et du YANG matérialisent ainsi les pulsions du monde des phénomènes.

Les deux temps de la respiration thoracique vont donc naturellement se ranger sous ces deux rubriques.

Si l'on s'en tient à la cinétique de la respiration thoracique, *l'inspiration* qui résulte de la contraction musculaire est *YANG*, et l'*expiration* est *INN* par voie de conséquence.

En fait, la tradition chinoise, aussi bien dans ses applications à l'apupuncture que dans les exercices physiques, présente l'*expiration* comme *YANG* et l'inspiration comme *INN*.

Cette appréciation correspond d'abord à l'examen des mouvements du thorax. L'inspiration aboutit à une dilatation, elle est donc INN ; l'expiration résultant d'une contraction est donc YANG.

Mais cette conception est surtout opératoire, parce qu'on peut la considérer comme à l'image de ce qui se passe dans la respiration viscérale.

A ce niveau, une vaso-dilatation générale favorisant le retour du sang veineux vers le cœur se produit à l'inspiration, de même que l'expiration par le jeu de la vaso-constriction, en amenant l'oxygène par la chasse artérielle sur les lieux d'utilisation, permettra la projection du sang dans l'organisme.

Il apparaît donc une contradiction dans la description des deux temps de la respiration, suivant que l'on considère le mécanisme en fonction de la vie de relation ou de la vie végétative.

Nous avions déjà fait état dans notre conférence sur la RELAXATION (Revue Internationale d'Acupuncture N° 7) de cette opposition et pour employer un terme plus précis, de cette antonymie qui préside à l'interrelation des systèmes inconscients de la vie neuro-végétative servis par la musculature lisse, œuvrant tout particulièrement au niveau des organes viscéraux (« organes et viscères » des chinois), et de ceux conscients de la vie de relation, soumis au contrôle de la volonté, et qui utilisent la musculature striée.

L'antagonisme de ces deux systèmes peut bien entendu se ranger sous les deux rubriques du YANG et du INN, en représentant l'image du YANG par l'activité et celle du INN par la non-activité, le repos.

Nous pouvons donc dire que lorsque la vie de relation est en activité, la vie végétative est au repos, en rendant compte ainsi que lorsque à l'inspiration nous contractons les muscles striés en gonflant la poitrine, nous obtenons une dilatation de la musculature lisse des systèmes circulatoires des viscères profonds.

L'hypothèse de travail de l'intéraction de la vie de relation et de la vie végétative est confirmée de nos jours par des recherches sur le sommeil (travaux de BOURGUIGNON et de JOURNET) qui ont montré que dans les phases paradoxales du sommeil où le système neuro-végétatif et viscéral profond était à son maximum d'activité, la musculature striée était dans une presque complète hypotonie.

Ainsi, pour nous résumer, dans le *Taï chi ch'uan* l'expiration représente le temps de relâchement de la musculature striée pendant lequel la vasoconstriction au niveau des organes profonds pourra s'opérer.

Ce relâchement des muscles striés qui dans le début des exercices pourra seul être soumis au contrôle de notre volonté, se manifestera aussi bien au niveau du thorax qui se laisse aplatir, qu'au niveau de l'abdomen qui se laisse dilater, permettant ainsi le libre passage du sang, du thorax, vers l'extrémité céphalique, l'abdomen et les membres.

C'est un laisser-aller général de toute la musculature striée qui permettra par le truchement d'un mécanisme non conscient, la vaso-constriction de la musculature lisse.

A l'inverse, à l'inspiration, il y a contraction générale de tous les muscles striés, qui, sous leur action, dilatent le thorax et contractent l'abdomen, appelant ainsi, par un effet de brassage, le sang veineux de la périphérie vers le centre, favorisant, et toujours par l'intermédiaire du mécanisme inconscient, la vaso-dilatation générale des viscères.

Un point particulier de la technique est à remarquer. C'est la cinétique en sens inverse, du thorax et de l'abdomen, qui semble opposer le Taï chi ch'uan aux pratiques de certaines écoles de Yoga.

Notons que :

— le fait, à l'inspiration, d'aplatir le ventre quand on gonfle le thorax, — et l'inverse à l'expiration — se fait spontanément dans la respiration.
— le schéma corporel utilisé de façon consciente à la mobilisation inversée du thorax et de l'abdomen, favorise l'antonymie des polarités entre la musculature striée de la paroi abdominale et la musculature lisse des viscères profonds qui y sont contenus.

Les maîtres du Taï Chi ch'uan insistent sur le travail accompli au niveau du ventre, qui devient ainsi la pièce maîtresse de la respiration embryonnaire (1).

Cette prééminence du travail de l'abdomen par rapport au thorax s'explique en partie parce qu'au niveau du TAN TIENN (champ de cinabre inférieur) se trouve concentrée l'énergie ancestrale : elle sera la source de l'énergie sexuelle qui est mobilisée dans la respiration embryonnaire, mais que, pour des raisons didactiques, nous avons exclue du cadre de cet exposé. D'ailleurs, la respiration abdominale bien réglée, l'utilisation de l'énergie sexuelle appartenant aux énergies viscérales, s'accomplit d'elle-même.

---

(1) Ils disent d'ailleurs, de façon imagée, qu'ils ont de l'air, c'est-à-dire de l'énergie dans le ventre.

Tous les mécanismes de la respiration embryonnaire sont régis par le principe du Wou Wei (agir non agissant), il en résulte que ce que nous venons de dire sur la cinétique apparente des mouvements respiratoires ne peut être considéré que comme un schéma d'introduction, un mode d'emploi simpliste de la respiration embryonnaire dans la pratique du Taï chi ch'uan.

Cette respiration embryonnaire n'est pas le propre de cette forme de gymnastique. On peut l'exécuter isolément ou associée à d'autres exercices respiratoires, tels :

— le Tao yin chen t'i

— le Chi kong

— et le Kong Fou.

Sa visée est beaucoup plus ambitieuse, elle se confond avec celle du Taoïsme, dans ses formes les plus élaborées, qui prétend fortifier l'homme intérieur par la mystique de l'autonomie (GRANET).

Il s'agit d'éliminer tout vouloir au sens de la volonté de puissance, tout en disciplinant son corps de façon à le conformer à l'ordre universel ; cet ordre qui répond à l'ordonnance selon le INN-YANG et le TAO.

Ainsi se trouve évitée toute aliénation intersubjective (1).

Mais de plus, par le respect, la bonne relation entre notre corps physique et notre psyché, métaphore du INN-YANG universel, se trouve établi un état de santé qui supprime ce que j'appellerai une aliénation intra-subjective.

La respiration embryonnaire permet une expérience exacte de notre vécu organique qui empêche toute aliénation à nous-mêmes et par là, tout assujettissement aux autres.

C'est là son but essentiel : la conformité au concret d'une expérience de tous les instants.

C'est à partir de cette visée, modeste en apparence, mais qui demande pour être réellement vécue, de nombreuses années, que peut être envisagé tout appel à la sagesse et à la sainteté, avec, comme but suprême, au sens de devenir cosmique, l'immortalité de l'âme.

---

(1) C'est l'aception que nous donnons habituellement à ce terme en Occident où l'aliénation est toujours due à une pression du groupe sur l'individu.

Respiratory action in Taïchi Ch'uan

Dr Jean SCHATZ, PARIS (France)

At a time when the use of *Taï ch'uan* seems to be beginning in the West, the author of this paper deems it necessary to explain certain things that were taught to him by the Master he saw during his trip to the Far East. Thus divergences in the setting up of this exercise can be avoided.

More important than the movements involved in the practice of *Taïchi ch'uan* are the fundamentals set out by MASPERO, more than twenty years ago, under the name of « Embryonic breathing ».

By turning away form abdominal breathing, this system aims for the mastery of both visceral and cellular respiration.

This implies, by means of a slow and progressive training period, the crossing of the barrier of the unconscious, corresponding to present-day ideas, such as those that come to light in investigations of sleep.

Evidently and what is more, this is more closely related to the bases of Taoisme, as we use them in Acupuncture.

A series of slides on *Taïchi ch'uan* will illustrate this paper.

Der Atmungsmechanismus beim Taï Chi Ch'uan

Dr Jean SCHATZ, Paris (Frankreich)

Zu dem Zeitpunkt, zu dem die Ausübung des Tai chi ch'uan, des sogenannten « chinesischen Boxens », sich im Westen durchzusetzen scheint, hält es der Verfasser der Mitteilung für notwendig gewisse gegebenheiten zu präzisieren, die ihn die Lehrer gelehrt haben, die er wahrend seiner Reise in den Fernen Osten um Rat gefragt hat um Fehlschlüsse bei der Einführung dieser Gymnastik zu verhindern.

Wichtiger als die Gestik der Bewegungen, die beim *Tai chi ch'uan* inbegriffen ist, sind die Prinzipien, die schon vor 20 Jahren unter namen « embryonische Atmung » von Maspero beschrieben worden sind.

Uber den Umweg der Bauchatmung konzentriert sich diese Ubung auf die Beherrschung der Organatmung und sogar auf die Zellenatmung.

Bei langsamen un progressiven Training bringt sie den Ubergang zudem, was wir die Grenze des Unterbewusstseins nennen, die den heutigen Kenntnissen entspricht wie die, die man beim Mechanismus des Schlafes in Augenschein gebracht hat.

Ausserdem ist sie selbstverständlich in Einvernehmen mit den traditionellen Gegebenheiten des Taoismus, wie wir sie bei der Punktierung anwenden.

Eine Projektion der Uebungen des *Tai chi ch'uan* wird diese Mitteilung illustrieren.